

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3 г. Облучье»  
имени Героя Советского Союза Юрия Владимировича Тварковского**

**«Рассмотрено»**

Руководитель МО

\_\_\_\_\_  
Протокол №

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019г.

**«Согласовано»**

зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_  
Е.А.Воронкина

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019г

**«Утверждаю»**

Директор МБОУ СОШ №3

\_\_\_\_\_  
Т.В.Кириллова

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019г.

**Рабочая программа  
по физкультуре  
для 7 класса  
(уровень базовый)  
Учитель: Селина Т.А.**

2019-2020 учебный год

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

### *личностные результаты:*

- 1) владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры, об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составления содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- 2) способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- 3) способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- 4) владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- 5) умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- 6) умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- 7) владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- 8) владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- 9) владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

10) владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

11) умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

***метапредметные результаты:***

1) умение видеть задание по физической культуре в контексте проблемной ситуации в других дисциплинах, в окружающей жизни;

2) умение находить в различных источниках информацию, необходимую для решения проблем физической культуры, и представлять ее в понятной форме; принимать решение в условиях неполной и избыточной, точной и вероятностной информации;

3) умение планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение задач исследовательского характера;

4) умение преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

5) умение обнаруживать ошибки в ходе выполнения учебных заданий и осуществлять отбор способов их исправления;

6) умение общаться и взаимодействовать со сверстниками, исходя из принципов взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

7) умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

8) понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

9) понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;

10) умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и организовывать отдых в процессе её выполнения;

11) умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, осуществлять поиск возможностей и способов их улучшения;

### ***предметные результаты***

1) овладение базовыми знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, по их положительному влиянию на укрепление мира и дружбы между народами, по основным направлениям развития физической культуры в обществе, по здоровому образу жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактике вредных привычек;

2) способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

3) освоение умения оказывать помощь занимающимся при выполнении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

4) способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

5) способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

6) способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

7) способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

8) способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

9) способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

Планируемые результаты освоения учебных программ приводятся в блоках «Выпускник научится» и «Выпускник получит возможность научиться» к каждому разделу учебной программы.

Достижение планируемых результатов обучающихся 7 класса, отнесенных к блоку «Выпускник научится», можно выбирать для выполнения задания на итоговую оценку, которая может осуществляться как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфолио достижений), так и в конце обучения. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит основанием возможности перехода на следующий уровень обучения.

Невыполнение обучающимся заданий, с помощью которых ведется оценка достижения планируемых результатов данного блока, не является препятствием для перехода на следующий уровень обучения.

Рекомендуется разрабатывать критерии выставления оценок для качественных показателей (степень овладения двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др.), количественных показателей (положительная динамика физической подготовленности) и теоретической подготовленности обучающихся (в виде письменных тестов, в форме защиты индивидуального проекта и т.д.). ФГОС ООО предполагает комплексный подход к оценке результатов образования (оценка личностных, мета предметных и предметных результатов основного общего образования). В 7 классе содержание образования ориентируется на профилактику и укрепление здоровья учащихся, коррекцию физического развития и повышение функциональных возможностей основных систем организма, развитие физических качеств и физических способностей, обучение техническим действиям из базовых видов спорта и комплексам физических упражнений оздоровительной направленности, формам организации индивидуальных занятий физической культурой.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Освоение учебного предмета «Физическая культура» рекомендуется направить на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. ФГОС основного общего образования одной из главных задач школы определяет развитие и формирование универсальных учебных действий (УУД) на уроках физической культуры. Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подходов к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности и особенностей развития. В содержании программы особое внимание следует обратить на следующие темы:

- по гимнастике – опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь через гимнастического козла, лазание по канату в два приема, акробатические комбинации (строго соблюдать технику безопасности);

- по легкой атлетике – эстафетный бег, передача эстафеты (требуется дополнительные объяснения и показы упражнения); совершенствование выполнения прыжка в высоту (рекомендуется обращать внимание на маховую ногу и следить за

- тем, чтобы ученик приземлялся на ноги); прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» (рекомендуется обратить внимание на подбор разбега, определение толчковой ноги), метание мяча по движущейся мишени с расстояния (мальчики — 16 м; девочки — 12 м);

- на занятиях по баскетболу – ловля мяча после отскока от пола, бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке, бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке, ведение мяча с изменением направления движения, поворот на месте без мяча и с мячом.

- на занятиях по волейболу – совершенствование техники нижней боковой подачи, совершенствование техники приема и передачи мяча, техника верхней прямой передачи, технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку, игра в волейбол по правилам.

- на занятиях по футболу – совершенствование техники ведения мяча с ускорением, совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние, совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу, технико-тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии игра в футбол по правилам.

№	Тема	Кол-во уроков
	<b>1 четверть</b>	<b>16ч</b>
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>11ч</b>
1	Инструктаж Т/Б Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
2	Эстафетный бег	1
3	Техника стартового разгона, финиширования	1
4	Техника бега по дистанции. Зачетные требования на 60м.	1
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1
6	Прыжок в длину с разбега	1
7	Бег на средние и длинные дистанции	1
8	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
9	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов.	1
10	Техника метания мяча. Метание теннисного мяча на дальность.	1
11	Бег на средние и длинные дистанции.	1
	<b>Баскетбол</b>	<b>5ч</b>
12	ТБ. Правила игры в баскетбол. Техника передвижений и остановок, повороты игрока.	1
13	Ловля и передача мяча. Техника передачи мяча различными способами.	1
14	Остановка двумя шагами.	1
15	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1
16	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1
	<b>2 четверть</b>	<b>16ч</b>
	<b>Баскетбол</b>	<b>8ч</b>
17	Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1
18	Передача мяча одной рукой от плеча в движении.	1
19	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1
20	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1



21	Техника ведения мяча с сопротивлением.	1
22	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1
23	Сочетание техники и тактики игры. Броски мяча. Учебная игра.	1
24	Совершенствование передачи мяча и бросков.	1
	<b>Волейбол</b>	<b>8ч</b>
25	Техника безопасности игры в волейбол . Перемещение стойки волейболистов.	1
26	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам	1
27	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	1
28	Прием и передача сверху двумя руками на месте и после перемещение в перед в парах .	1
29	Прием мяча снизу, верхняя передача над собой.	1
30	Нижняя прямая подача мяча.	1
31	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1
32	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
	<b>3 четверть</b>	<b>20ч</b>
	<b>Гимнастика</b>	<b>12ч</b>
33	ТБ на уроках гимнастике .Техника гимнастических упражнений и акробатических элементов.	1
34	Опорный прыжок	1
35	Техника упражнений на перекладине. Акробатика.	1
36	Совершенствование техники на перекладине, лазание по канату в два приема	1
37	Опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь через гимнастического козла	1
38- 39	лазанья по канату в 2 приема .	2
40	Акробатические упражнения, лазание по канату	1
41	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	1
42	Два кувырка вперед слитно.	1
43	Кувырок вперед и назад. Комбинации из разученных приемов.	1
44	Акробатическая комбинация. Упражнение на бревне и перекладине.	1

	<b>Волейбол</b>	<b>8</b>
45	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку.	1
46	Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону.	1
47	Нижняя прямая подача мяча.	1
48	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1
49	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
50	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1
51	Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой.	1
52	Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой.	1
	<b>4 четверть</b>	<b>18ч</b>
	<b>Футбол</b>	<b>5ч</b>
53	ТБ на уроках футбола . Работа в парах остановка мяча на месте	1
54	передача мяча внутренней стороной стопы левой-правой ногами на месте.	1
55	прием и передача мяча в движении	1
56	Ведение мяча левой и правой ногой, ведение мяча с обходом препятствий	1
57	ведение мяча с обходом условного противника.	1
	<b>Баскетбол</b>	<b>5</b>
58	Передача мяча одной рукой от плеча в движении.	1
59	Бросок двумя руками от головы с места.	1
60	Техника тактических действий в нападении. Передача мяча, ведение, бросок.	1
61	Техника ведения мяча с сопротивлением.	1
62	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>4ч</b>
63	ТБ на уроках гимнастики, упражнения на осанку	1
64	Лазанье по канату в 3 приема , развитии силы	1
65	Кувырок вперед в длину с 2-3 шагов	1
66	<b>Промежуточная аттестация в форме сдаче нормативов или тестирование</b>	1

	<b>Легкая атлетика</b>	<b>4ч</b>
67	Встречные эстафеты. Бег по дистанции	1
68	Встречные эстафеты. Старты из различных положений.	1
69	Эстафетный бег, передача эстафеты	1
70	Равномерный бег 6 мин	1